



Movilidad sustentable



LA TENDENCIA HACIA LOS VEHÍCULOS ELÉCTRICOS

Entrevista con Carmela Bustelo

La emprendedora que diseña accesorios para que pacientes oncológicas que perdieron el cabello adornen sus cabezas y mejoren el ánimo.

págs. 6 y 7

Consumo temprano de alcohol

Cada vez más adolescentes toman y abusan de bebidas sólo aptas para adultos. Claves para entender el hábito y prevenirlo.

págs. 8 y 9

Sharenting, fenómeno en las redes

Desaconsejan que los padres expongan, mediante fotos y videos, la intimidad de sus hijos en plataformas como IG. Las razones.

págs. 14 y 15



Obra Social Electricistas Navales

La Obra Social Electricistas Navales, brinda la mejor atención médica en todo el país, respaldados por una cartilla médica de excelencia que incluye a más de mil prestadores a nivel nacional.

OSEN experimentó un crecimiento exponencial, ampliando la cobertura nacional, posibilitando sumar a nuevos beneficiarios al padrón.



Cuidando siempre su salud y la de su familia.

OSEN - Obra Social Electricistas Navales
Uruguay 469 4° "A"
Ciudad Autónoma de Bs. A. (C1015ABL) - Argentina
(011) 4371 4896
www.osensalud.com.ar / info@osensalud.com.ar



SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD
0800-222-SALUD (72683)
www.ssa.salud.gov.ar
R.N. C.S. - N° 106609

ESPERANZAS RENOVADAS

Si bien el año calendario no marca necesariamente una nueva etapa, es habitual tener la sensación de que un nuevo ciclo abre sus puertas y ofrece oportunidades para aprovechar al máximo.

En este 2022, la pandemia por COVID-19 parece debilitarse, en gran parte, gracias a las vacunas, y devolver algo de libertad y hábitos valiosos que ahora contagian ilusión. Todos fuimos, de algún modo, en mayor o menor medida, transformados.

Por eso, en esta edición de **Embarcados**, la primera de 2022, los contenidos seguramente ayuden a repensarnos y rearmarnos.

En **Entrevista** charlamos con Carmen Bustelo, una joven, que, a partir de haber transitado un tratamiento oncológico, en 2017, desarrolló su marca de turbantes y pañuelos para brindar seguridad, belleza y bienestar a quienes sufren la caída abrupta de su cabello. También, a quienes quieren sumar actitud y accesorios en su cabeza. **Influencer**, elije sumar valor al día a día con mensajes en los que celebra la vida y aporta sencillas ideas que pueden hacer la diferencia. Un ejemplo de resiliencia.

En **Nota de Tapa** hablamos de la lenta, pero sostenida, transición hacia una movilidad sostenible. Una que, en lugar de utilizar el combustible como fuente de energía, privilegia la electricidad para disminuir la producción de gases contaminantes del aire. Incipientes iniciativas en Argentina parecen sumarse a una tendencia que, en países más desarrollados, se empieza a instalar.

En **La Brújula** ponemos sobre la mesa una (¿mala?) costumbre que es bautizada como *sharenting*. La nota constituye una oportunidad para reflexionar sobre la exposición de los niños, por parte de sus padres y familiares, en las redes sociales.

Además, en **Salvavidas** nos referimos a la prevención del consumo de alcohol en jóvenes, explicamos por qué está prohibido -y es importante desalentar- antes de los 18 años y cómo es la preocupante situación actual.

En contraposición, hacemos hincapié en el hábito saludable de andar en bicicleta -un excelente ejemplo de movilidad sostenible- potenciado con la disciplina de *mindfulness* sobre ruedas, en **A Todo Vapor**.

Y para recuperar la belleza de los pies, postverano, en **GPS**, un médico podólogo comparte consejos para cuidarlos.

Como en todas las ediciones de **Embarcados**, además, entrevistamos a un electricista naval jubilado para la sección **Bitácora de la Marina Mercante**. En **En Cifras**, brindamos datos para pensar la salud de otro modo y buscamos estimular a los más jóvenes de la familia en **Recreo de Piratas**.

Hasta la próxima edición,

Ricardo R. Iglesias
Presidente



SUMARIO

EN CIFRAS

Datos de referencia para la toma de conciencia.

05

06

ENTREVISTA

Carmela Bustelo. *Influencer* y emprendedora resiliente, transformó dificultad en oportunidad.

SALVAVIDAS

El flagelo del alcohol en adolescentes. Razones para entender y prevenir un consumo apresurado.

08

10

NOTA DE TAPA

Movilidad sostenible. El nuevo modo de trasladarse para cuidar al medio ambiente.

A TODO VAPOR

Ciclistas plenos. Claves para combinar el *mindfulness* con el hábito de andar en bicicleta.

13

Sharenting. Riesgos de la sobreexposición de los hijos, por parte de sus padres, en las redes sociales.

14

LA BRÚJULA

16

GPS

Pies descalzos.

17

BITÁCORA DE LA MARINA MERCANTE

Recuerdos de un electricista naval.

18

RECREO DE PIRATAS

El espacio de los chicos curiosos.

19

MUNDO OSEN



3N C1FR4S

9 de cada 10 pacientes con cáncer de pulmón son fumadores. El

tabaco también provoca, en Argentina, unas **40 mil muertes anuales** por enfermedades no transmisibles (ENT), las cardiovasculares y respiratorias, además de por otros tipos de cáncer, según la Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos.



100 metros es el máximo que vuela el **mosquito *Aedes aegypti*** que transmite el dengue. Si está (es negro con patas blancas) es porque hay un criadero cerca. Este puede formarse en cualquier recipiente -y hasta en paredes y rejillas- con agua acumulada. **Para prevenir, hay que limpiar los espacios que puedan contener agua, ya sean cerrados o al aire libre.**

14 países aún no han vacunado al **40 %** de su población en Latinoamérica.

Esto la convierte en la región más desigual del mundo en la lucha contra la **COVID-19**, según la Organización Panamericana de Salud (OPS).



73 casos de cáncer de mama por cada 100 mil habitantes

es la prevalencia en Argentina. Se evita con la visita, por lo menos anual, al ginecólogo. Entre las mujeres también son frecuentes el cáncer de útero, colon, pulmón y tiroides. En hombres, colon y recto, próstata, pulmón, riñón y vejiga, según datos del Hospital de Clínicas.



“Lejos de estar cama, llorando, esta



CARMELA BUSTELO ES UNA JOVEN PUJANTE QUE SUPERÓ UN LINFOMA DE HODGKIN CUYO DIAGNÓSTICO IRRUMPIÓ EN 2017 Y REQUIRIÓ UN EXTENSO TRATAMIENTO. ANTE LA CAÍDA DE SU PELO -QUE CUIDABA ESPECIALMENTE ANTES DE LA ENFERMEDAD- SE REALIZÓ TURBANTES Y VINCHAS QUE FUERON EL ORIGEN DE SU EMPRENDIMIENTO PARA AYUDAR A OTRAS PACIENTES.

 Por Jesica Mateu

Alegre, simpática, creativa y resiliente, Carmela Bustelo tiene 25 años y una sabiduría aplicada a su vida de la que carecen muchos adultos mayores. Es porteña y vive en Buenos Aires, pero durante muchos años residió en Bahía Blanca.

Sus amigas le dicen Chola y es por eso que su emprendimiento fue bautizado como *House of Cholas*. Se trata de una marca de accesorios como vinchas, turbantes y, ahora, también gorros, *pashminas* y pañuelos. Fue creada para ayudar a que pacientes oncológicas -y las que no lo fueran- se sintieran más bellas, más a gusto consigo mismas y más animadas.

Es que Bustelo sabe qué puede sentir una mujer que atraviesa un cáncer y que, además, pierde el pelo como una de las consecuencias físicas más visibles que suele -no siempre- generar la enfermedad.

“Ahora estoy muy bien, gracias a Dios; desde hace un año, libre de enfermedad. Así que, muy feliz”, cuenta a **Embarcados**. Y cuando se le pregunta por la actualidad de *House of Cholas* y su futuro, ella responde que hoy son un equipo de 10 personas y que, “obviamente, planeo un montón de cosas, pero la vida te sorprende. Esto lo empecé como un entretenimiento y terminó siendo un emprendimiento. Uno nunca saber dónde va a terminar”, revela dándole importancia a la capacidad de adaptarse y a estar abierto a recibir las sorpresas que, para mal o para bien, aparecen cuando menos se esperan.

Bustelo fue diagnosticada, en octubre de 2017, con linfoma de Hodgkin, un cáncer que se desarrolla en el sistema linfático, el cual forma parte del inmunológico, encargado de la defensa del organismo contra las infecciones. Por entonces, ella cursaba el cuarto año de Arquitectura y se sentía engripada, por lo que se acercó a una guardia. Previamente, había visitado a un par de médicos para consultar por una tos seca persistente a la cual ninguno de los profesionales había considerado importante. Sin embargo, en la guardia le hicieron placas, tomografía y análisis de sangre, eso permitió detectar un tumor de 17 centímetros y le dieron nombre a lo que le ocurría. De inmediato, comenzó con un tratamiento. “Al principio iban a ser sólo 12 sesiones de quimioterapia. Sin embargo, fueron más de 70, además de 20 de rayos y un autotrasplante de médula”, enumera.



“La caída del pelo es ver la enfermedad reflejada en el espejo. Mis clientas me agradecen sentirse lindas y acompañadas”.

Durante todo este tiempo, Bustelo compartió sus vivencias y emociones en redes sociales y se volvió una *influencer*. “Mi intención es acompañarlos con mi testimonio y transmitir que, de todo, se puede sacar algo bueno o, por lo menos, un aprendizaje. Si lo que pasé puede ayudar a alguien a reflexionar, a sentirse acompañada, a que cambie su forma de ver la vida y se queje un poco menos, estoy hecha”.

tirada en la decidí tomar actitud”



En tus posts transmitís alegría, valores y disfrute, ¿siempre tuviste esa actitud?

Desde el primer momento me propuse postear y contar lo que yo estaba pasando -mi enfermedad, mi tratamiento, la creación de mi marca...- como una terapia. Me mostré como soy; siempre muy alegre y positiva. Con el tratamiento, eso se potenció. Claro que tuve momentos tristes. Pero lejos de estar tirada en la cama, llorando, decidí tomar esta actitud de ir para adelante. Cada vez más mujeres se me acercaban para agradecerme por ayudarlas a ver el cáncer desde otro lugar: no como algo malo que les impuso la vida, sino como una trompada que las despierta, que viene a enseñarles muchísimas cosas.

¿Qué elegís aconsejar y qué reflexiones podés compartir para quienes están atravesando alguna situación difícil?

La verdad es que siempre intenté mantenerme fiel a mis pensamientos. Tenía momentos tristes y alegres, y los compartía. También, lo que iba aprendiendo durante el tratamiento. Mi psicóloga, a la que conocí el primer día de *quimio*, me dijo: “El peor día de tu vida puede ser el mejor”. Obviamente, no le creí. Si embargo, hoy te lo puedo afirmar. No somos lo que nos pasa, sino lo que hacemos con eso. A todos nos ocurren cosas porque es la vida misma. Hay que permitirse estar mal y transitar el duelo, pero siempre para adelante; no preguntarse por qué a mí, sino para qué, qué puedo aprender. Se me acercan muchísimas personas que viven momentos difíciles. Trato de ayudarlas y decirles que cada uno es un mundo; que así como yo te digo esto, otro puede estar durante todo el tratamiento tirado en la cama porque cada persona hace lo que puede.

¿Qué hábitos te hacían bien al ánimo durante la enfermedad?

Trabajar, estar con mis amigas, diseñar, escribir, pintar mandalas, cocinar, salir a caminar y a comer, porque me encanta. Me prioricé mucho. También leí varios libros de

medicinas complementarias y acerca de cómo la mente se relaciona con el cuerpo y lo que son las enfermedades.

Más allá de todo lo que atravesaste, ¿la caída del cabello fue un golpe en sí mismo? ¿Qué simbolizaba para vos?

Es muy duro. Si hace cuatro años les preguntaban a mi familia o a mis amigos qué me definía, seguramente hubieran hablado de mi pelo. Yo creí que era mi identidad. Lo tenía muy largo y lo cuidaba mucho. La gente me frenaba en la calle para preguntar cómo. Así que cuando llegó el momento de empezar el tratamiento y me dijeron que se me iba a caer, me lo corté por los hombros y me hice una peluca con mi propio pelo. Transité todo el tratamiento con ella, vinchas y turbantes. Síntomas como náuseas, mareos o dolores de panza se pasan cuando tomás medicación y, luego de unos días, te volvéis a sentir bien. Pero la caída del pelo es ver la enfermedad reflejada en el espejo. Te la recuerda todo el tiempo. Cuando decidí raparme, me di cuenta de que era más Carmela que nunca sin mi amado pelo. Me mandé a hacer 10 vinchas y turbantes con telas y vestidos viejos que había en mi casa.

¿Así comenzó House of Cholas?

Mis amigas me preguntaron por qué no hacía un emprendimiento para ayudar a quienes estén pasando por un tratamiento como el mío. Abrí la página web, publiqué mis turbantes y me fui a dormir porque había tenido *quimio*. Al día siguiente, se había viralizado mi historia: me llamaban de medios de comunicación y las clientas me preguntaban si hacía envíos al por mayor y a todo el país. Ahí empezó toda esta locura. No lo planeé. Con mi mamá y mi hermana fuimos aprendiendo a emprender mientras que mis clientas me agradecían sentirse lindas y acompañadas. Era cada vez más la demanda. Al inicio, hacíamos dos *showrooms* mensuales (en Buenos Aires y en Bahía Blanca). Después, tuvimos que ir sumando más hasta que llegamos a abrir la tienda *online* con envíos a todo el país y, luego de un año, nuestro primer *showroom* permanente en Palermo.

Hoy Bustelo es tía de Mateo. “Es el broche de oro”, celebra.

 Por Gabriela Ensínck



Alcohol en la adolescencia: un consumo preocupante

ENCUESTAS REVELAN UN AUMENTO DE LA INGESTA DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LOS JÓVENES Y UNA BAJA DE LA EDAD DE INICIO. ESPECIALISTAS ADVIERTEN QUE LAS BORRACHERAS, SOBRE TODO EN LOS MENORES DE 18 AÑOS, INTERFIEREN CON EL CRECIMIENTO, LA NUTRICIÓN Y EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.

El 78 % de los estudiantes secundarios consumieron alcohol alguna vez. El 65 % lo hizo el último año y el 55 %, en el último mes de 2021. Estas cifras son el resultado de la última encuesta del Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos de la Defensoría del Pueblo de la Provincia de Buenos Aires.

El estudio que fue realizado entre mil estudiantes secundarios bonaerenses revela que la mitad de los chicos y chicas de entre 12 y 15 años han probado alcohol. La tasa supera el 90 % entre quienes tienen 16 años o más, con indicadores elevados entre las mujeres.

La edad de inicio de consumo es a los 14 años (30 %), seguido por los 15 (27,4 %) y los 13 (15,2 %). Uno de cada cuatro entrevistados que consume alcohol lo hace semanalmente, en un contexto de diversión o nocturnidad.

Además, el 10 % de los adolescentes encuestados consumen más de cinco copas/cerveza por ocasión, lo que se considera un consumo episódico excesivo de alcohol (CEEAA) y tiene un mayor riesgo para la salud.

A diferencia de años anteriores a la pandemia, en que el mayor consumo se daba en bares y espacios públicos (en la esquina o la plaza), en 2021 el principal lugar de consumo fue la casa de los amigos y, el segundo, el propio domicilio.

Ante la pregunta: ¿qué buscás cuando consumís alcohol?, la respuesta más elegida fue “el sabor”, seguido por “divertirme / desinhibirme, no tener vergüenza”. La primera contestación se encuentra relacionada al hecho de que una de las bebidas de preferencia de los adolescentes es la mezcla de Fernet y gaseosas cola que, con su sabor dulce, hacen más digerible el consumo de una bebida de alta graduación alcohólica, según analizan los autores del informe.

DAÑOS COLATERALES

Desde la Sociedad Argentina de Pediatría (SAP) advierten que el consumo de alcohol en los jóvenes, especialmente las borracheras agudas (“previas” consumos en atracón) aumentan los riesgos de accidentes de tránsito, pérdida del control de impulsos, relaciones sexuales no consensuadas y sin cuidados, relajación de las conductas de prevención en pandemia y hasta coma etílico.

En coincidencia con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la SAP también recomienda la abstinencia completa de alcohol en menores de 18 años. “Este afecta al sistema nervioso central. La enzima que metaboliza el alcohol en el hígado funciona correctamente recién entre los 18 y los 20 años, por lo que las borracheras en los adolescentes son más agudas y perjudiciales”, apunta la pediatra y toxicóloga Marta Braschi, del Comité de Adicciones de la SAP.

Su consumo en la adolescencia “interfiere con el crecimiento, la nutrición y el desarrollo de la personalidad. Este tipo de bebidas modifican el ánimo, la memoria, el pensamiento, las sensaciones y la voluntad”, señala la pediatra Graciela Morales, especialista en Adolescencia de SAP.





Más allá de sus efectos psíquicos, el alcohol actúa sobre los diferentes órganos. “El consumo episódico y abusivo, produce alteraciones en la maduración cerebral, mayor predisposición a progresar en la adicción, síndrome del “corazón postfiesta” (taquicardia en reposo) y pérdida del estado de conciencia”, enumera Braschi.

Tomar bebidas alcohólicas suele generar una sensación de liberación, relajación e incluso alegría. Pero al aumentar la dosis, lleva a la embriaguez, caracterizada por alteraciones del comportamiento, mala coordinación de los movimientos y disfunciones de la percepción.

“Los efectos sobre cada persona dependen de la cantidad de bebida consumida, en cuánto tiempo se ingiere y el peso, género, edad y estado de ánimo del que bebe. También, del ambiente en el que se toma, la combinación con medicamentos u otras drogas, y si se ingirió previamente alimentos”, explica Morales.

Un adolescente, de unos 65 kg necesita más de ocho horas para eliminar el alcohol de su organismo. En una adolescente, con un peso medio de 55 kg la eliminación lleva 10 horas.

En los jóvenes, el consumo suele concentrarse los fines de semana, lo que da lugar a cuadros de intoxicación aguda que producen náuseas, vómitos, dolores de cabeza, y pueden llevar al coma etílico y la muerte.

EDUCAR CON EL EJEMPLO

“La adolescencia es una etapa de experimentación, de sensación de omnipotencia, de búsqueda del riesgo y de cuestionamiento de las normas. En ese contexto, el alcohol es la droga de más fácil acceso para niños y adolescentes, mientras que la percepción social de riesgo asociado a su consumo resulta ser la más baja entre todas las sustancias adictivas”, remarca Morales.

Por lo general, los padres se preocupan por el tema cuando sus hijos entran en la adolescencia. Pero “la realidad es que debemos comenzar, desde que son pequeños, a inculcarles habilidades para la resolución de conflictos, el manejo del enojo, la comunicación asertiva, la autonomía gradual fomentando responsabilidades de acuerdo con la edad, dialogar con

“El alcohol afecta al sistema nervioso central. La enzima que lo metaboliza en el hígado funciona correctamente recién entre los 18 y los 20 años, por lo que las borracheras en los adolescentes son más agudas y perjudiciales”. Marta Braschi, pediatra y toxicóloga.

énfasis en la escucha y enseñarles valores, educar con límites y, sobre todo, predicar con el ejemplo: si los padres consumen en exceso, es difícil exigirle al adolescente que no lo haga”, apunta la especialista.

Por su parte, Adriana Narváez, psicóloga e integrante del Grupo de Trabajo en Adicciones de la SAP, opina que “los padres no deben intentar ser amigos de sus hijos, sino marcar límites y poner un freno ante actitudes contraproducentes. Muchos manifiestan que prefieren que sus hijos beban en su casa para que estén contenidos e incluso les compran alcohol”, comenta. “Si los progenitores están de acuerdo con el consumo, se subvierten los roles y el chico se confunde. Es probable que, a pesar de la negativa, el adolescente consuma igual, pero lo hará sabiendo que está desobedeciendo a sus padres”, señala.

También es importante que haya diálogo. “No ser ni muy autoritario ni permitir cualquier conducta. Se debe buscar una relación en la que el chico pueda transmitir sus sentimientos, miedos e inseguridades, y los padres comuniquen que se preocupan por su salud y su bienestar”, recomienda Narváez.

Para prevenir esta y otras conductas que pueden ser adictivas, es fundamental “fomentar la seguridad y madurez de los hijos: aceptarlos como son, valorar sus avances y darles responsabilidades para que puedan tomar su propio camino y desarrollarse”, concluye la psicóloga.

Movilidad sustentable

SE VIENEN LOS
VEHÍCULOS ELÉCTRICOS





A PARTIR DE 2041 NO PODRÍAN FABRICARSE NI VENDERSE AUTOMÓVILES CON MOTOR DE COMBUSTIÓN EN LA ARGENTINA. EL PROYECTO DE LEY DE MOVILIDAD SUSTENTABLE IMPULSA LA PRODUCCIÓN DE VEHÍCULOS ELÉCTRICOS, TANTO PARA TRANSPORTE PÚBLICO Y DE CARGAS, COMO PARTICULAR Y MICROMOVILIDAD, INCLUYENDO BICIS Y MONOPATINES RECARGABLES. EN QUÉ CONSISTE ESTE NUEVO PARADIGMA Y SUS VENTAJAS.

En todo el mundo, los vehículos son grandes responsables de la contaminación y las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), causantes del cambio climático. Por ello, en la última cumbre del clima conocida como COP26 (realizada en Glasgow, Escocia, en noviembre de 2021) más de 100 entidades, entre países, fabricantes de autos, ciudades, regiones y propietarios de flotas que representan un 15 % del mercado automotor global, acordaron reemplazar los vehículos a gasolina y diésel por otros híbridos y eléctricos para 2035.

En Argentina, el transporte representa el 30 % de la demanda energética total y genera el 15 % de los gases de efecto invernadero. Para acelerar la transición hacia un uso de energía y formas de transporte más amigables con el ambiente, el presidente Alberto Fernández anunció un proyecto de ley de movilidad sustentable que, entre otras cosas, establece que a partir de 2041 no se podrían fabricar ni vender vehículos nuevos a combustión. El proyecto, que al momento de cerrar esta nota había ingresado para su tratamiento en sesiones extraordinarias en la Cámara de Diputados, propone un régimen de promoción especial para los vehículos eléctricos.

La normativa establece beneficios impositivos, tanto para los compradores de vehículos como para toda la cadena de producción, que comienza con la extracción de litio (y requiere de otros minerales, como el cobre) para desarrollo de baterías y sigue en las terminales automotrices, autopartistas y fabricantes de cargadores. El régimen dura 20 años y prevé cuotas de adquisición de vehículos por parte del Estado y de recambio en el transporte de pasajeros.

Los impulsores del proyecto calculan que, una vez en marcha, la industria de la movilidad sustentable creará más de 20 mil nuevos empleos en la cadena de producción de vehículos, por más de u\$s 12 mil millones en inversiones en los próximos 20 años y exportaciones anuales por u\$s 5 mil millones.

NUEVOS JUGADORES

Más allá de los grandes fabricantes de automóviles que están desarrollando todo tipo de modelos eléctricos que, incluso, ya circulan en las calles y rutas europeas, la carrera por la movilidad sustentable también aceleró los planes de tres



pymes argentinas que ya pusieron en marcha la producción de sus automóviles eléctricos. Se trata de Seroelectric, con planta en Morón, Provincia de Buenos Aires; la cordobesa Volt y la puntana Coradir.

Seroelectric arrancó en 2019 a fabricar autos eléctricos para uso urbano con un 80 % de componentes nacionales. En 2020 logró la homologación de sus tres modelos: sedán, cargo alto y cargo bajo para circular en calles y avenidas (no en rutas ni autopistas).

Los vehículos pueden transportar sólo dos personas; desarrollan una velocidad de hasta 60 km/h, con autonomía de 50 o 100 kilómetros (según la batería sea convencional o de litio) y se cargan al enchufarlos a la corriente eléctrica, en cinco horas.

“La movilidad sustentable es algo que se viene en el mundo y la pandemia potenció esta tendencia”, destaca Alejandro Bustamante, CEO de S. Bustamante e Hijos, distribuidor oficial Seroelectric.

La fabricante de equipos electrónicos e informáticos Coradir, por su parte, se volcó a la movilidad eléctrica con su automóvil Tito. Con plantas productivas en San Luis, Buenos Aires y Tierra del Fuego, en 2013 había empezado a fabricar baterías de litio para sus computadoras y *tablets*,



y a partir de esta experiencia, comenzó a diseñarlas para autos. “Una vez que hicimos la batería, desarrollamos una plataforma a la que le sumamos motor y electrónica. Y con esta base, armamos un prototipo completo”, cuenta Juan Manuel Barretto, presidente de la firma.

“El Tito es un vehículo urbano con cuatro asientos (los de atrás son rebatibles para ampliar el baúl). Su velocidad máxima es de 60 k/h con una autonomía de 100 kilómetros. La carga de baterías se puede hacer con un enchufe estándar y su consumo es muy económico: si para un auto mediano el gasto en nafta es de \$ 10 mil, con uno eléctrico se reduce a mil y se cobra en la factura de luz”, apunta Barretto.

Tanto el Tito como Seroelectric tienen un costo similar al de un vehículo pequeño naftero 0 km. Es decir, alrededor de u\$s 10 mil.

Por último, la firma cordobesa Volt Motors, fundada en 2016 por el ingeniero Daniel Parodi, lleva desarrollados tres tipos de autos eléctricos que ya cuentan con licencias de configuración de modelos (LCM). Se trata del Z1, para movilidad de personas y materiales en predios cerrados (aeropuertos, *countries*, parques industriales...); el W1, utilitario orientado a logística de materiales, cargas livianas y *courier*; y el E1, un auto urbano biplaza.

“Son construidos con los mismos materiales que se usan en la industria aeroespacial y están dotados con los últimos avances en materia de electrónica y conectividad”, destaca Parodi.

Con un valor similar al de un auto de gama media (u\$s 17 mil), los Volt “tienen un mínimo consumo energético y se cargan en un enchufe convencional”, apunta el ingeniero.

LA VIDA EN DOS RUEDAS

La movilidad sustentable va más allá de los automóviles, buses y camiones que se cargan al enchufarse -o incluso hay algunas pruebas con carga solar-. E incluye a los

llamados “VMPs” (vehículos de movilidad personal), como bicicletas, motos y monopatines eléctricos. Estas opciones son ideales para trasladarse por las ciudades en trayectos de corta distancia. Hay una enorme variedad de modelos, según las necesidades y el bolsillo de los usuarios. Pero también requieren de normativa, que aún escasea, para asegurar la convivencia con los distintos tipos de transporte y de acuerdo a protocolos de seguridad vial. También, de infraestructura urbana que requiere de planeamiento e inversiones. La constante concientización de los usuarios de la vía pública es otra condición que debe darse para que la transformación sustentable de la movilidad se logre.

También es importante resaltar que el medio de transporte más popular y ecoamigable es la bicicleta. Según un informe del ITDP (Institute for Transportation & Development Policy), “para distancias menores a los 10 km en las ciudades, es la forma más rápida y sustentable para moverse”.

Además, pedalear mejora la función cardiovascular; afirma los músculos y reduce la grasa corporal, mejora la capacidad pulmonar y la circulación sanguínea; aumenta la absorción del calcio en los huesos, disminuyendo el riesgo de fracturas; produce menos impacto en las articulaciones que el *running*; baja los niveles de colesterol malo, triglicéridos y la concentración de glucosa en sangre (glucemia); reduce los niveles de adrenalina (la hormona del estrés) y aumenta los de endorfina (la hormona de la felicidad), serotonina, oxitocina y dopamina (y otros neurotransmisores beneficiosos); optimiza las funciones digestivas, renales y endócrinas, así como el estado de ánimo y el sueño.

Por el bien propio y el del planeta, no faltan razones para moverse en dos ruedas. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo es el cuarto factor de riesgo de mortalidad global. Los viajes activos -es decir, los que requieren del esfuerzo físico de las personas-pueden ayudar a prevenir muchas de los 3.200.000 muertes ocasionadas por falta de ejercicio.

Práctica zen sobre ruedas

UNO MÁS UNO PUEDE SER MUCHO MÁS QUE DOS. SUMAR CICLISMO CON LA PRÁCTICA DEL *MINDFULNESS* ES PRUEBA DE ESTO. SE TRATA DE CONECTAR CUERPO Y MENTE, Y OBTENER LOS BENEFICIOS DE ENFOCARSE EN EL PRESENTE. DISFRUTAR DE ESTAR ACTIVO, DE UNO MISMO, DEL ENTORNO, SIN PRISA Y SIN PAUSA.

 Por Jessica Mateu

“Mente sano en cuerpo sano”, reza una antigua frase (del siglo I) que da la idea de la importancia de mantener unión y equilibrio entre lo emocional y lo físico para tener una vida saludable y en armonía con el medio ambiente.

En esa búsqueda a la que cada vez más gente parece tender, hay numerosos hábitos que colaboran. Uno de ellos bien puede ser el ciclismo, combinado con la técnica que propone el *mindfulness*, que no es otra cosa que practicar la atención plena cuando, en este caso, uno anda en bicicleta.

Esto implica, entre otras cosas, disfrutar del momento del pedaleo. Estar enfocado en esa actividad, intentar llevar la mente a ese fluir de las piernas y al acompañamiento acompasado del resto del cuerpo. Se trata, además, de procurar identificar lo que se siente física y emocionalmente. Cuáles y cómo son las sensaciones que aparecen, cuándo; cómo se experimenta el aire que acaricia la piel ¿o la agradece?; o el viento que demanda más esfuerzo para avanzar; la adrenalina o el cansancio, así como los pensamientos que fluyen. ¿Cómo es la respiración y de qué forma va fluctuando? Todo sin presionarse a vivenciar nada en particular. Observando el entorno; observándose.

El objetivo es ejercitar el cuerpo, generar endorfinas que promueven la satisfacción, liberar estrés, recargar energías, sentirse pleno. Presente.

En el mundo hay numerosos grupos que practican ciclismo con una perspectiva zen. Suelen salir a pedalear a un ritmo tranquilo, a modo de paseo, sin apuro y con todos los sentidos encendidos, dispuestos a recibir lo que sucede, agradecidos de la experiencia. Suelen hacer paradas para elongar e incluso meditar y realizar ejercicios de respiración consciente y en grupo que, se supone, potencia las energías de cada participante

En Argentina, por ejemplo, está Bicicleteada Zen, una propuesta liderada por Luis Bruno Ceccato, un médico veterinario que es maestro de reiki. En su página web señala que “la Bicicleteada Zen es una invaluable y saludable actividad



física y una actividad espiritual, sagrada. Es un regalo para el alma, es un regalo de amor que nos hacemos”. También, allí puede leerse: “Meditamos, elongamos y hacemos estiramientos con técnicas de masaje tailandés, reiki y *chi kung*, conectados con la naturaleza, con los otros y con nosotros”.

Además, existen libros que promueven y explican en profundidad esta combinación de disciplinas. Uno de ellos es “*Mindfulness para ciclistas*”, del deportista y periodista Nick Moore, en el que, editado en 2019, expone la importancia de andar en este medio de transporte y propone una “serie de meditaciones acerca de cómo y por qué el ciclismo puede ser una poderosa práctica de *mindfulness*”, indica en su contratapa.

El hábito de pedalear con tranquilidad, siendo consciente de la respiración y enfocado en el presente en lugar de pensar acerca del pasado y el futuro es un tema que también trató, años atrás, el periodista y ciclista argentino Juan Carlos Kreimer en su libro “Bici zen. ciclismo urbano como meditación”. Allí comparte datos, reflexiones e incluso consejos, como relajar al máximo los músculos faciales, el cuello y los hombros cuando se anda en bicicleta.

Sharenting: los peligros de postear en las redes fotos de los hijos

TRES DE CADA 10 PADRES ARGENTINOS HAN PUBLICADO ALGUNA VEZ IMÁGENES DE SUS NIÑOS EN LAS REDES SOCIALES SIN PEDIRLES PERMISO NI CUBRIR SUS ROSTROS. LA EXHIBICIÓN CONSTANTE VULNERA SU INTIMIDAD Y PUEDE AVERGONZARLOS EN LA ADOLESCENCIA. CÓMO ACTUAR DE MANERA RESPONSABLE EN EL MUNDO DIGITAL.



 Por Gabriela Ensínck

A fines de 2021, un juzgado de familia bonaerense hizo lugar a una demanda presentada por el padre de tres niñas en la que le solicitaba a la madre, una reconocida *instagramer*, eliminar imágenes y videos de las hijas por considerar que vulneraba su intimidad.

El uso de las redes sociales por parte de los padres para publicar contenido basado en sus hijos se denomina *sharenting* y es una práctica cada vez más habitual. El término surge del inglés: *share* (compartir) y *parenting* (crianza). Y, al igual que ocurrió con otras actividades cotidianas como, el trabajo, la educación, las compras y el entretenimiento, su digitalización se intensificó a partir de la pandemia.

Una encuesta realizada por la firma de seguridad digital Avast entre 500 padres y madres argentinos a fines de 2020 reveló que el 34 % de las personas han publicado alguna vez fotos de sus hijos menores de edad en las redes sociales sin pedirles a ellos permiso, y sin borrar ni cubrir sus rostros. Mientras que el 9 % admite haber publicado una foto de sus niños, pero borrando o cubriendo sus rostros antes de subirla a las redes sociales.

También, un 16 % admitió haber publicado una foto, siempre consultando previamente con sus hijos, pero sin haber borrado ni cubierto sus caras. Y un 20 % de los encuestados comentaron que, si otros menores son visibles en las imágenes que suben a las redes, antes de hacerlo les piden permiso a sus respectivos padres. Sólo el 27 % de los encuestados usan redes sociales sin haber publicado nunca fotos de sus hijos en ellas.

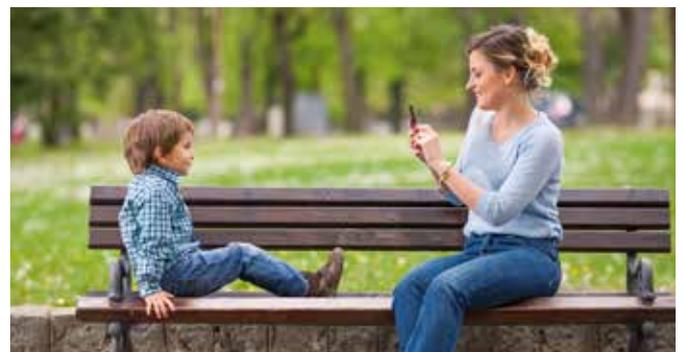
“La generación que creció o fue la primera en suscribirse a las redes sociales ahora tiene hijos. Estos usuarios están acostumbrados a compartir actualizaciones y noticias de sus vidas en Facebook e Instagram, pero ahora también comparten los momentos privados de otra persona y es po-

sible que no consideren si esto es algo con lo que sus hijos están de acuerdo o con lo que podrían estarlo cuando sean mayores,” señala Luis Corrons, especialista en ciberseguridad de Avast.

La encuesta, también, consultó a los padres sobre su percepción de los riesgos asociados con publicar fotos de menores en las redes. Para el 64 % de los encuestados, el mayor riesgo es que las imágenes se puedan compartir, más allá de su familia y amigos, con extraños. El 56 % expresó que el mayor riesgo es que los depredadores sexuales puedan ver o contactar a los niños. Además, el 51 % piensa que, al publicar fotos de menores, los pequeños podrían ser víctimas de *ciberbullying*.

Asimismo, el 33 % opinó que publicar fotos de niños vulnera su derecho a la privacidad. Mientras que el 31 % señaló que esta actividad podría avergonzar a los chicos a medida que vayan creciendo. Sólo el 8 % cree que no hay riesgos.

SÓLO EL 27 % USA REDES SOCIALES SIN HABER PUBLICADO NUNCA FOTOS DE SUS HIJOS EN ELLAS.





CONSEJOS PARA PADRES DIGITALES

En un mundo cada vez más tecnológico, dejar de compartir fotos y momentos familiares parece una opción extrema para algunos. Si se elige publicar imágenes de los chicos en las redes, vale la pena tomar ciertos recaudos. Luis Corrons, especialista de Avast, brinda algunos consejos:

- Ajustar regularmente la configuración de privacidad, asegurando que sólo las personas de confianza puedan ver las fotos y videos.
- Leer la configuración de privacidad que establecen las redes sociales: ¿seguimos siendo dueños de los contenidos una vez que los hemos publicado?
- Prestar atención a los seguidores propios y de nuestros hijos. Si es una cuenta con un nombre de usuario falso o dudoso, puede ser un *bot*, un *ciberacosador* o *ciberestafador*.
- Pensar en las consecuencias de lo que vamos a publicar sobre nuestros hijos: ¿será divertida esa imagen cuando tenga 12 años, 17 o 35?
- Configurar una alerta de Google con el nombre de nuestro/s hijo/s para asegurarnos de que sólo esté disponible la información que deseamos que sea pública.
- Cubrir o evitar mostrar su rostro, para proteger su privacidad e identidad.
- A medida que vayan creciendo, interesarnos por lo que hacen en línea y tener su consentimiento antes de publicar fotos de ellos.

Quizás, como dice Bortnik, haya llegado el momento de que los adultos dejemos de comportarnos impulsivamente en las redes y les pidamos a nuestros hijos autorización para publicar su imagen. Por otro lado, ¿cuántas experiencias nos perdemos por estar preocupados por sacar una foto o capturar el momento, en lugar de disfrutarlo? Con lo valiosa que es la primera infancia para disfrutar de nuestros hijos, poder hacerlo sin un celular en la mano es una oportunidad que no deberíamos dejar pasar, concluye Bortnik.

“¿Qué les transmitimos a nuestros hijos al publicar sus fotos.Cuál es la idea de privacidad que les damos y cuál es el aprendizaje para cuando sean más grandes si ven que hicimos de su vida un *show*. Cuando esos chicos sean adolescentes y se la pasen exponiendo su vida en las redes, ¿con qué autoridad les vamos a pedir que no lo hagan?”.

Sebastián Bortnik, autor de “Guía para la Crianza en un Mundo Digital”.

VIVIR EN LAS REDES

“Existe una tendencia natural de los padres a contemplar a sus hijos con orgullo, por lo cual desean compartir sus sensaciones y sentimientos a través de imágenes proyectadas en una red social, sin considerar los riesgos que esto implica”, señala la médica pediatra e integrante de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) Felisa Widder.

Es importante considerar que, “cuando los chicos crecen y llegan a la pubertad y la adolescencia, tratan de ocultar las cuestiones infantiles, pues experimentan cierta vergüenza y aparece el pudor como dique ante el deseo de mostrarse”, agrega Widder, integrante de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).

“La viralización de esos momentos, *a posteriori*, los incomoda profundamente y puede generar conductas de aislamiento y (auto)agresión, ligadas al sentimiento de impotencia frente a lo ocurrido que ha quedado documentado”, apunta la profesional, y advierte: “Las redes sociales se multiplican; lo exhibido se entrecruza; la información navega por un mundo virtual desconocido y nunca sabemos a qué puerto arriba y qué uso se le dará.”

Para Sebastián Bortnik, especialista en informática y autor de “Guía para la Crianza en un Mundo Digital” (Ediciones Siglo XXI), “el *sharenting* es uno de los primeros malos hábitos que adquirimos en relación con la tecnología y nuestros hijos: compartiendo sus fotos sin filtro ni recaudos”.

“Hay madres que, como publican fotos diariamente, si algunos días no lo hacen, las amigas les consultan si pasó algo. Eso genera una peligrosa presión por postear”, comenta Bortnik. “Me pregunto qué les transmitimos a nuestros hijos al publicar sus fotos.Cuál es la idea de privacidad que les damos cuando subimos compulsivamente el minuto a minuto de su crecimiento. Y cuál es el aprendizaje para cuando sean más grandes si ven que hicimos de su vida un *show*. Cuando esos chicos sean adolescentes y se la pasen exponiendo su vida en las redes, ¿con qué autoridad les vamos a pedir que no lo hagan?”, reflexiona el también conferencista.

Pies descalzos



Director de la Escuela Universitaria de Podología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires.

LA EXPOSICIÓN AL SOL Y LA ARENA PUEDE AFECTAR LA SALUD DE LOS MIEMBROS INFERIORES. UN EXPERTO REVELA LAS CLAVES PARA PROTEGERLOS DURANTE LAS VACACIONES Y EL RESTO DEL AÑO, YA QUE ES MUY IMPORTANTE PARA MANTENERLOS EN CONDICIONES.



¿CÓMO AFECTA A LA SALUD DE LOS PIES EL CONTACTO DIARIO CON LA ARENA?

Cuando vamos a la costa es usual que apliquemos en nuestro cuerpo protectores solares, pero que no les prestemos mucha atención a los pies. Por el contrario, resulta fundamental ponerles protector al dorso debido a que reciben radiación solar en forma directa y, en general, no es lo que ocurre en la vida diaria. Lo ideal es un factor 50 o más. En cuanto a la arena, no es bueno caminar sobre la zona seca porque puede estar extremadamente caliente. La más cómoda y segura es la franja húmeda y evitar el agua. Además, es vital prestar atención a lo que pisamos porque puede haber elementos cortantes. Caminar descalzos, incluso, puede generar contagios de papilomas (verrugas plantares), por ejemplo, al pisar sobre un caracol que podría haber entrado, previamente, en contacto con el pie de otra persona portadora de esa patología, por lo que el virus queda sobre ese borde filoso.



¿CUÁLES SON LOS CUIDADOS ESPECIALES QUE RECOMENDARÍA PARA ESTA PARTE DEL CUERPO UNA VEZ QUE SE TERMINA EL VERANO?

Es conveniente pasarnos un cepillo de uñas (con agua y jabón) en la zona del talón y del antepié para ir descamando naturalmente las callosidades que se pudieran haber producido por el roce con la arena. Después, hay que secarlo y, finalmente, es preciso colocar una crema humectante, la más beneficiosa para hidratar la piel. Si contiene vitaminas A y D produce un mejor efecto. Al momento de aplicarla hay que evitar hacerlo en las uñas y entre los dedos, debido a que puede favorecer una micosis (hongos).



¿CÓMO SE PREVIENE LA APARICIÓN DE HONGOS?

Las micosis interdigitales y onicomicosis (en las uñas) son muy frecuentes. Hay dos condiciones que requieren los hongos para reproducirse: la humedad y la oscuridad. El calzado, por ejemplo, les brinda un medio ideal. Como mencioné, es muy útil el cepillado de las uñas. Al terminar, mejor utilizar un secador de cabello, ya que con una toalla secamos de manera superficial, pero queda humedad debajo de las uñas.



¿CÓMO EVITAR LESIONES EN LOS PIES AL PRACTICAR DEPORTES O SALIR A CAMINAR?

Para ello es fundamental que el calzado que utilicemos sea el adecuado. En el caso de las zapatillas, tienen diferentes diseños de acuerdo con la actividad que decidamos realizar. Uno inadecuado podría causar lesiones o un esfuerzo innecesario. Por eso es importante que elijamos en función de resultados y no por el diseño.

Emociones por un pasado abrazado al mar

EL ELECTRICISTA GUSTAVO DURÁN NO SÓLO NO OLVIDA SUS VIVENCIAS EN EL OCÉANO, SINO QUE LAS REMEMORA CON NOSTALGIA. LLEGÓ A LAS COSTAS MÁS LEJANAS, PERO SU AMOR POR EL PAÍS HACE QUE LO ELIJA FRENTE A LOS DEMÁS.

 Por Mariano Fresco

Vivaz y activo, el electricista naval Gustavo Durán es un auténtico apasionado de la vida. Está radicado en General Pico, provincia de La Pampa, donde se casó y vive superfeliz, en medio de una tranquilidad total y sin rejas, como él mismo describe. Este hombre que supo vivir un largo tiempo en Campana confiesa que la navegación le ha dado todo lo que tiene. “El mar y la electricidad son mi vida, mis grandes pasiones. Hoy, ya jubilado, me sigo capacitando por mera curiosidad”, explica.

Para Durán, el mar es el infinito, está siempre presente y la inmensidad le “llena los pulmones de aire puro”. Desde pequeño, cuando tuvo la oportunidad de ingresar en la Armada, las olas le llamaron la atención. Aún hoy recuerda, emocionado, su primer embarco, en 1988.

Excombatiente de Malvinas, profesional de la Marina Mercante, empezó a navegar por ríos y, finalmente, se aventuró en los bravíos océanos. Viajó a Uruguay, Brasil,



México, Estados Unidos, China y el continente africano. “Gracias a la Marina Mercante he conocido buena parte del planeta. Entre las vivencias más lindas que me tocaron, destaco mi estadía en un hotel superlujoso en Shanghai. En ese entonces, no podía creer que desde mi Bosques natal, un suburbio humilde del conurbano bonaerense, podía haber llegado a una de las urbes más fascinantes de Asia”, rememora.

De todos modos, más allá de anclar en diferentes puertos y latitudes lejanas, Durán confiesa haber “sorteado grandes tormentas” y haber temido por su vida cuando un barco alemán partió su embarcación. Asegura que siente pasión por la Argentina y por eso reconoce que no podría pasar sus días en otro lugar, pues aquí forjó sus raíces. “No existe otro país como el nuestro para vivir”, recalca.

Con la voz entrecortada y la emoción a flor a piel, cierra la charla con una mirada retrospectiva. “La electricidad me abrió profesionalmente la carrera. Aprendí a estudiar en serio y a resolver problemas con precisión”, afirma, agradecido. Además, su trabajo en altamar, entre “moles gigantescas que surfean olas con una flexibilidad asombrosa”, le brindó una segunda familia. Y ello lo ha marcado para siempre. “Vivir en un barco es como estar en un pueblo pequeño. Existen reglas de convivencia y tenemos que llevarnos bien entre todos. Navegar otorga la posibilidad de hacer amistades incomparables, que perduran”, concluye el electricista naval.



BUSCO PALABRAS

Parece un vocablo larguísimo, pero, si prestamos atención, vamos a encontrar que, en realidad, son varios unidos. Tu misión es encontrarlos y rescribirlos, aunque separados unos de otros. ¿Podés hacerlo en letra cursiva? Y en imprenta. ¿cómo sería?

Pisofamiliacampomaestrarelojcopateteraqueoso

cursiva

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

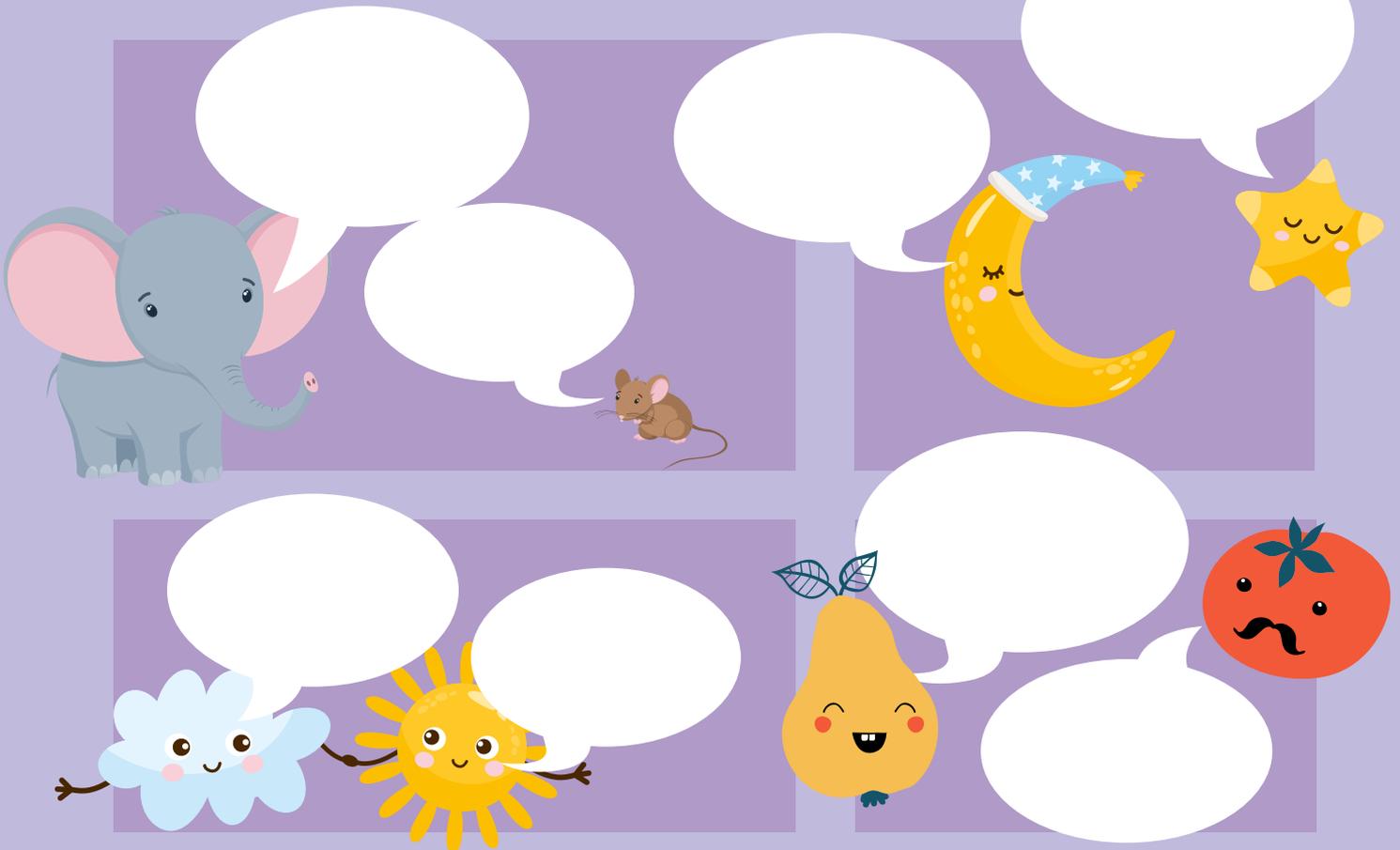
IMPRENTA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8



¿QUÉ SE DIJERON...?

Divertite escribiendo el diálogo entre los siguientes personajes.





Mundo OSEN

LA OBRA SOCIAL ELECTRICISTAS NAVALES PRETENDE BRINDAR UNA EXCELENTE ATENCIÓN MÉDICA EN TODO EL PAÍS. POR ESO, ADEMÁS DE UNA CARTILLA CON MÁS DE MIL PRESTADORES A NIVEL NACIONAL, POSEE DELEGACIONES EN ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES CIUDADES ARGENTINAS. A CONTINUACIÓN, LES RECORDAMOS DÓNDE ENCONTRARLAS Y SUS DATOS DE CONTACTO. OSEN ESTÁ CERCA.

	<p>BAHÍA BLANCA Peatonal Drago 26 1° - Of. 7 0291-4306080</p>		<p>MAR DEL PLATA Belgrano 2797 1° Of. E 0223-4958563</p>
	<p>CENTRO Uruguay 469 47 A 4371-4896</p>		<p>NEUQUÉN Ministro González 291 - P.A. - Of. 3 0299-4487474</p>
	<p>MENDOZA Peatonal Sarmiento 45 1° - Of. 55 0261-4208143</p>		<p>VICENTE LÓPEZ Av. San Martín 1091 4837-9472</p>
	<p>TUCUMÁN Maipú 419 1° A 0381-4219734</p>		



JUNTO A VOS,
EN CADA PASO DE TU VIDA

0810-999-2706
www.privamedsa.com

 **PRIVAMED**
COBERTURA EN SALUD
Medicina Privada al Alcance de Todos